

- [Till övergripande innehåll](#)
- [SPF Seniorerna](#)
- [Senioren](#)
- [Lyssna](#)
- [Press](#)
- [Webbutik](#)
- [SPF Seniorernas intranät](#)

START

- [Föreningar](#)
- [Kontakt](#)
- [Mina sidor](#)
- [Sök](#)
- [Meny](#)
- [Start](#)
- [Om förbundet](#)
- [Bli medlem](#)
- [Förmåner](#)
- [Utbildning och aktiviteter](#)
- [Så tycker vi](#)
- [About us \(in English\)](#)

[Start](#)

[Om förbundet](#)

- [Lediga tjänster](#)

[Kontakta oss](#)

- [Kansliets personal](#)
- [Förbundsstyrelsen](#)
- [Senioren redaktion](#)
- [Sakkunniga](#)
- [Valberedningen](#)

[Organisation](#)

- [Företrädare](#)
- [SPF Seniorernas stadgar](#)
- [Verksamhetsberättelser](#)

- [Press](#)

- [Nyhetsarkiv](#)

- [Webbutik](#)

- [Historia](#)

[Seniorpodden](#)

- [Avsnitt 52 – om trygghet](#)
- [Avsnitt 51 – Golfspelare lever längre](#)
- [Avsnitt 50 – om ålderism](#)
- [Avsnitt 49 – om att 65-plussarna behövs](#)
- [Avsnitt 48 – om bedrägerier](#)
- [Avsnitt 47 – om konsumentvägledning](#)
- [Avsnitt 46 – om att hålla hjärnan i trim och lära nytt](#)
- [Avsnitt 45 – med Barbro Westerholm](#)
- [Avsnitt 44 – om bostäder för seniorer](#)
- [Avsnitt 43 – om e-handel](#)
- [Avsnitt 42 – om framtidsfullmakt](#)
- [Avsnitt 41 med Peter Sikström](#)
- [Avsnitt 40 om bra matvanor för seniorer](#)
- [Avsnitt 39 med Mare Lohmus Sundström](#)
- [Avsnitt 38 med Susanne Rolfner Suvanto](#)
- [Avsnitt 25 med Eva Eriksson](#)
- [Avsnitt 37 med Peter Sikström](#)
- [Avsnitt 36 med Ardalan Shekarabi](#)
- [Avsnitt 35 med Madelein Månsson](#)

- [Avsnitt 34 – om författardrömmar](#)
- [Avsnitt 33 med författaren Christina Gustavson](#)
- [Avsnitt 32 med Fredrik von Platen](#)
- [Avsnitt 31 med Eva Eriksson](#)
- [Avsnitt 30 med Krysmyntha Sjödin](#)
- [Avsnitt 29 med Peter Sikström](#)
- [Avsnitt 28 med Thony Björk](#)
- [Avsnitt 27 med Martin Engman](#)
- [Avsnitt 26 med med Lars-Eric Abrahamsson, NTF](#)
- [Avsnitt 24 med Kjell Lindström](#)
- [Avsnitt 23 med Angeli Sjöström Hederberg](#)
- [Avsnitt 22 med Malin Wennberg och Guy Lööv](#)
- [Avsnitt 21 med PA Prabert](#)
- [Avsnitt 20 med Lennarth Johansson](#)
- [Avsnitt 19 med Anna Eriksson](#)
- [Avsnitt 18 med Gösta Bucht](#)
- [Avsnitt 17 med Artur Ringart](#)
- [Avsnitt 16 med Andreas Nilsson och Fawzi Kadi](#)
- [Avsnitt 15 med Eva Eriksson](#)
- [Avsnitt 14 med Christina Rogestam](#)
- [Avsnitt 13 med Gunilla Lundberg](#)
- [Avsnitt 12 med Berit Bölander](#)
- [Avsnitt 11 med KG Scherman](#)
- [Avsnitt 10 med Anna-Lena Tapper](#)
- [Avsnitt 9 med Malena Ivarsson](#)
- [Avsnitt 1 med Christina Rogestam](#)
- [Avsnitt 2 med Fredrik von Platen](#)
- [Avsnitt 3 med Marianne Rundström](#)
- [Avsnitt 4 med Peter Sikström](#)
- [Avsnitt 5 med Gösta Bucht](#)
- [Avsnitt 6 med Eva Eriksson](#)
- [Avsnitt 7 med Nils Ingvar Lundin](#)
- [Avsnitt 8 med Ingmar Skoog](#)

[Kongress 2023](#)

[Kongress 2020-2021](#)

- [Kongresshandlingar 2020-2021](#)

[Bli medlem](#)

- [Därför ska du bli medlem](#)
- [Bli stödmedlem](#)
- [Ge bort ett stödmedlemskap](#)
- [Vem kan bli medlem?](#)
- [Förmåner](#)
- [Hantering av personuppgifter](#)
- [Köpvillkor medlemskap](#)

[Förmåner](#)

[Försäkringar](#)

- [If](#)
- [Skandia](#)
- [mySafety](#)

[Juridik och begravning](#)

- [Verahill Familjejuridik](#)
- [Lavendla Juridik](#)
- [Familiens Jurist](#)
- [Klarahill Begravning](#)
- [Fonus](#)
- [Bedrägeriskydd](#)
- [Energi](#)
- [Bankfack](#)
- [Bonniers bokklubb](#)

- [Tallink Silja](#)
- [BookBeat](#)
- [Picapen - Skriv din egen bok](#)
- [Readly](#)
- [Seniorense reseklubb](#)
- [Euroflorist](#)
- [Konsumentvägledning](#)
- [Medlemstidningen Senioren](#)
- [Utbildning - Studiecirklar](#)
- [Servicia Medical - Hjärtstartare](#)
- [Smart Senior](#)

Utbildning och aktiviteter

Förbundsmästerskap

- [Längdskidor](#)
- [Hjärnkoll](#)
- [Mattcurling](#)
- [Orientering](#)
- [Golf](#)
- [Boule](#)
- [Bowling](#)
- [Bridge](#)
- [Bordtennis](#)
- [Volontärprojekt – motverka ensamhet](#)

Tillsammans - mindre ensam

Inspirationsmaterial

- [Stödmaterial kontakt- och samtalsgrupper](#)
- [Rapport – Så motverkar vi ofrivillig ensamhet](#)
- [Digital ambassadörsutbildning](#)

Webbinarier

- [Inte ensam 2018-2020](#)
- [Webbinarier SPF Seniorerna](#)
- [Utbildningsmaterial Smartphones](#)
- [Studiematerial](#)
- [Projektet Inte ensam 2018-2020](#)

Projekt och ambassadörer

- [Ambassadörer](#)
- [Nyhetsbrev](#)

Folkhälsoveckan 2024

- [20 maj](#)
- [21 maj](#)
- [22 maj](#)
- [23 maj](#)
- [24 maj](#)
- [Webbinarier att se i efterhand](#)

Hälsa

- [Kostråd](#)

Fallolyckor

- [Tips om hur motion kan minska risken för fall](#)
- [Mediciner kan påverka risken för fall](#)
- [Tips om hur mat kan minska risken för fall](#)

Koll på läkemedel

- [Glädjande förbättring 2020](#)
- [Sofias träningstips](#)
- [Anhöriga i SPF Seniorerna](#)

Säkerhet på nätet

Försök inte lura mig

- [Utbildningsmaterial](#)
- [Vilseledd och lurad - vad gör jag nu?](#)
- [UR Samtiden](#)

- [Vägledning säkerhet Internetstiftelsen](#)
- [Säker användning av BankId](#)
- [Guide mot nätbedrägerier](#)

[Studiematerial – smartphone, surfplatta, dator](#)

- [Utbildning Digital coach](#)
- [Facebookskolan](#)
- [Kivra och digitala brevlådor](#)
- [Mötesglädje](#)
- [Söktjänsten Seniorval](#)
- [Pensionsskolan](#)

[Så tycker vi](#)

[Ekonomi](#)

- [Trygg pension](#)
- [Rapporter](#)
- [Bostadstillägg tips](#)
- [Kvarskatt](#)
- [Uttag tjänstepension](#)
- [Pensionsutfall](#)
- [Nyhetsarkiv](#)

[Enkät pensioner](#)

- [Miljöpartiet](#)
- [Vänsterpartiet](#)
- [Sverigedemokraterna](#)
- [Socialdemokraterna](#)
- [Moderaterna](#)
- [Liberalerna](#)
- [Kristdemokraterna](#)
- [Centerpartiet](#)

[Projekt & samarbeten](#)

[Försök inte lura mig](#)

- [Utbildningsfilm: Var på din vakt](#)
- [Utbildningsfilm: Ditt hem är din borg](#)
- [Utbildningsfilm: Syna bluffen](#)

[Klarar sig politikerna på pensionen?](#)

- [Pensionsutmaningen på Youtube](#)
- [Summering av veckan](#)
- [Sista två dagarna för Johan och summeringar av veckan](#)
- [Dag 7](#)
- [Dag 6](#)
- [Dag 5](#)
- [Dag 4](#)
- [Dag 3](#)
- [Dag 2](#)
- [Dag 1](#)
- [Politikernas egna kanaler](#)
- [Pensionspengar utdelade](#)
- [Politikerutmaning 2015](#)

[Årskull 1957](#)

- [vi tar debatten](#)
- [enkät 1957](#)
- [Moderaterna](#)
- [Vänsterpartiet](#)
- [Centerpartiet](#)
- [Sverigedemokraterna](#)
- [Liberalerna](#)
- [Miljöpartiet](#)
- [kontakta politiker](#)

[Pensionstrygghet](#)

- [Exempel](#)

- [vad behöver förändras](#)
- [Problemen med pensionen](#)
- [Din pension](#)
- [Våra krav](#)

[Vård & omsorg](#)

[Enkät äldreomsorg](#)

- [Miljöpartiet](#)
- [Vänsterpartiet](#)
- [Sverigedemokraterna](#)
- [Socialdemokraterna](#)
- [Moderaterna](#)
- [Liberalerna](#)
- [Kristdemokraterna](#)
- [Centerpartiet](#)
- [Tandvård](#)
- [Vaccination](#)
- [Lagen om valfrihet \(LOV\)](#)

[Rapporter](#)

- [Matpatrullen](#)
- [Vårdcentralspatrullen](#)
- [Nyhetsarkiv](#)
- [Framtidens socialtjänst](#)
- [Upprop för äldreomsorgen](#)

- [Läs mer](#)

- [Hemtjänstindex](#)

[Boende](#)

- [Bygggemenskap](#)
- [Bostadstillägg för pensionärer](#)
- [Rapporter](#)
- [Nyhetsarkiv](#)
- [Rapport om flyttskatter](#)

[Digitalisering](#)

- [Digitalhjälp](#)
- [Betalningshjälp](#)
- [Seniorsurfarskolan](#)
- [Rapporter](#)
- [Länktips](#)

- [Remissvar 2024](#)

[Remissvar 2023](#)

- [Remissvar 2022](#)
- [Remissvar 2021](#)

[Remissvar 2020](#)

- [Arkiv 2019](#)
- [Arkiv 2018](#)
- [Arkiv 2017](#)
- [Arkiv 2016](#)

[Skriftserie](#)

- [Del 8 – Respektavståndet](#)
- [Del 7 – Åldersgapet](#)
- [Del 6 – Pensionens tillräcklighet](#)
- [Del 5 – Olika inkomstslag](#)
- [Del 4 – Efterlevandeskydd](#)
- [Del 3 – Tidigt pensionsuttag](#)
- [Del 2 – Lånemöjligheter](#)
- [Del 1 – Premiepensionen](#)

- [Politiska program](#)

- [Trafik](#)

- [Valet 2022](#)

[EU-valet 2024](#)

- [Kryssa en senior](#)
- [About us \(in English\)](#)
- [Föreningar](#)
- [Kontakt](#)
- [Mina sidor](#)
- [Sök](#)
- [SPF Seniorerna](#)
- [Senioren](#)

Du är här:

1. [Förbundet start](#)
2. About us (in English)

About us

SPF Seniorerna - The Swedish Association for Senior Citizens - is a non-profit organisation for all people entitled to any form of pension in Sweden. Our approx. 250 000 members are divided into 26 divisions and almost 750 local communities. All members being unique, we do share a belief in every human's right to make choices concerning your own life.



Eva Eriksson

SPF Seniorerna is a highly active social movement. As one of Sweden's largest meeting places for pensioners, we offer a wide variety of recreational and fitness activities, from skiing to bridge.

SPF Seniorerna is also a strong voice in Swedish politics. We exert considerable influence over decision-makers and political bodies on issues such as housing, healthcare, and economic policies. We stand independent from all political parties and religious communities, and are governed democratically by our members. We choose a chairman at our congress held every three years. Since June 2017 our elected chairman is Ms. Eva Eriksson, who is very active in Swedish media.

Swedish pensioners are our sole concern. We never stand still or falter in our opinions or values. We offer all our members our support and knowledge, on issues from social welfare to judicial help.

Do you want to know more about what we do and how to become a member? Please send an e-mail to info@spfseniorerna.se with any and all questions!

Dela sidan via:

[Facebook](#)

[X](#)

[LinkedIn](#)

[E-post](#)

9/2023

SENIOREN

TS-upplaga: 203 000 • 69 kr

**Nytt
album,
film &
musikal**

– gyllene tider
för Per Gessle

**Julmat à la
Astrid
Lindgren**

**Är lokal
östroge-
nbehandling
farlig?**

**Ny rapport
från SPF
Seniorerna
Långt arbetsliv
lönar sig inte**

**PIGGA UPP
GARDEROBEN
MED VINTAGE**

SPF
SENIORERNA

Senioren

Senioren är SPF Seniorernas medlemstidning och den kommer ut med nio nummer per år. Upplagan är nu uppe i 203 000 exemplar. Tidningen är en uppskattad medlemsförmån.

[Gå till senioren.se](http://senioren.se)



[Bli medlem](#)

Vi är en av Sveriges största seniororganisationer. Hos oss delar du gemenskapen med närmare en kvarts miljon medlemmar i föreningar över hela landet. Tillsammans verkar vi för att skapa bättre villkor för äldre – och ett aktivt liv för dig som senior.

[Bli medlem i SPF Seniorerna här](#)

SPF Seniorerna

- [Om förbundet](#)
- [Bli medlem](#)
- [Förmåner](#)
- [Utbildning och aktiviteter](#)
- [Så tycker vi](#)
- [About us \(in English\)](#)
- [Föreningar](#)
- [Kontakt](#)
- [Mina sidor](#)
- [Sök](#)
- [Lyssna](#)
- [Press](#)
- [Webbutik](#)
- [SPF Seniorernas intranät](#)

Kontakta oss

Förbundets växel har öppet måndag - fredag, 09:00 - 15:00 med stängt för lunch 12:00-13:00.

Box 38063
100 64 Stockholm

Telefon: [08-692 32 50](tel:08-6923250)
info@spfseniorerna.se